

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ г. Астрахани
«СОШ №48»


Муравьева Е.А.
2026г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Невский Лотос»


Соломаткин В.Ю.
2026г.

Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для учащихся ОВЗ
МБОУ г. Астрахани «СОШ №48»
(возраст 7-11 лет)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ОВЗ 7-11		Неделя: 1				День: 1	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						6	71,01
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60					
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13	17	41	355	922
	Батон	40	2		18	84	1 100
	Чай с молоком	200	2	1	17	81	857
Итого за Завтрак		500	17	18	76	526	
2 завтрак							
	Пирожок с картофелем	100	4	5	26	163	928
	Чай с сахаром	200			13	60	855
Итого за 2 завтрак		300	4	5	39	223	
Итого за день		800	21	23	115	749	

Рацион: ОВЗ 7-11		Неделя: 1				День: 2	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	40	3	1	16	87	819
	Омлет натуральный	200	10	14	5	246	831
	Сыр (например Российский)	10	3	3		34	15
	Батон	50	3		22	105	1 100
	Чай с лимоном	200			14	59	856
	Плоды свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		600	19	18	67	578	
2 завтрак							
	Пирожок с капустой	100	8	15	43	333	829
	Чай с сахаром	200			13	60	855
Итого за 2 завтрак		300	8	15	56	393	
Итого за день		900	27	33	123	971	

Рацион: ОВЗ 7-11		Неделя: 1				День: 3	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	12	15	33	317	116
	Сыр (например Российский)	10	3	3		34	15
	Батон	50	3		22	105	1 100
	Чай с сахаром	200			13	60	855
	Плоды свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		560	18	18	78	563	
2 завтрак							
	Пицца школьная	100	11	11	33	275	925
	Чай с сахаром	200			13	60	855
Итого за 2 завтрак		300	11	11	46	335	
Итого за день		860	29	29	124	898	

Рацион: ОВЗ 7-11

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая вязкая	200	6	12	48	300	852
	Сыр (например Российский)	10	3	3		34	15
	Батон	40	2		18	84	1 100
	Чай с сахаром	200			13	60	855
	Кондитерское изделие б\к	50	7	3	1	100	890
Итого за Завтрак		500	18	18	80	578	
2 завтрак	Колбасные изделия, запеченные в тесте (сосиска в тесте)	100	8	10	32	282	915
	Чай с сахаром	200			13	60	855
	Итого за 2 завтрак	300	8	10	45	342	
Итого за день		800	26	28	125	920	

Рацион: ОВЗ 7-11

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная	200	6	7	31	215	835
	Яйцо вареное	50	9	6		79	209
	Масло сливочное	10		5		75	14
	Батон	40	2		18	84	1 100
	Чай с лимоном	200			14	59	856
	Фрукты свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		600	17	18	73	559	
2 завтрак	Булочка с маком (100гр)	100	3	4	19	129	1 009
	Чай с сахаром	200			13	60	855
	Итого за 2 завтрак	300	3	4	32	189	
Итого за день		900	20	22	105	748	

Рацион: ОВЗ 7-11

Неделя: 2

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	8	13	40	309	729
	Сыр (например Российский)	10	3	3		34	15
	Батон	40	2		18	84	1 100
	Чай с сахаром	200			13	60	855
	Кондитерское изделие б\к	50	7	3	1	100	890
Итого за Завтрак		500	20	19	72	587	
2 завтрак	Пицца школьная	100	11	11	33	275	925
	Чай с сахаром	200			13	60	855
	Итого за 2 завтрак	300	11	11	46	335	
Итого за день		800	31	30	118	922	

Рацион: ОВЗ 7-11

Неделя: 2

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба	200	11	12	27	226	833
	Масло сливочное	10		5		75	14
	Батон	40	2		18	84	1 100
	Какао с молоком	200	4	3	10	50	858
	Плоды свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		550	17	20	65	482	
2 завтрак	Пирожок с картофелем	100	4	5	26	163	928
	Чай с сахаром	200			13	60	855
	Итого за 2 завтрак	300	4	5	39	223	
Итого за день		850	21	25	104	705	

Рацион: ОВЗ 7-11

Неделя: 2

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				6	71,01
	Пельмени с курицей	200	16	15	33	260	716
	Масло сливочное	10		5		75	14
	Батон	40	2		18	84	1 100
	Чай с лимоном	200			14	59	856
Итого за Завтрак		510	18	20	65	484	
2 завтрак	Пирожок с капустой	100	8	15	43	333	829
	Чай с сахаром	200			13	60	855
	Итого за 2 завтрак	300	8	15	56	393	
Итого за день		810	26	35	121	877	

Рацион: ОВЗ 7-11

Неделя: 2

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из хлопьев овсянных Геркулес	200	7	9	29	228	836
	Масло сливочное	10		5		75	14
	Батон	40	2		18	84	1 100
	Чай с молоком	200	2	1	17	81	857
	Кондитерское изделие б\к	50	7	3	1	100	890
Итого за Завтрак		500	18	18	65	568	
2 завтрак	Колбасные изделия, запеченные в тесте (сосиска в тесте)	100	8	10	32	282	915
	Чай с сахаром	200			13	60	855
	Итого за 2 завтрак	300	8	10	45	342	
Итого за день		800	26	28	110	910	

Рацион: ОВЗ 7-11

Неделя: 2

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога.	180	17	18	28	300	634
	Молоко сгущенное	20	1	1	11	59	930
	Батон	40	2		18	84	1 100
	Чай с лимоном.	200			14	59	856
	Плоды свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		540	20	19	81	549	
2 завтрак							
	Булочка с маком (100гр)	100	3	4	19	129	1 009
	Чай с сахаром	200			13	60	855
Итого за 2 завтрак		300	3	4	32	189	
Итого за день		840	23	23	113	738	
Итого за период		8 360	250	276	1158	8438	
Среднее значение за период			17,9	19,7	82,7	602,7	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____